



# DELIBERATE PRACTICE BIJ EFT-I

EMOTION-FOCUSED THERAPY  
VOOR INDIVIDUEN

Rhonda N. Goldman, Alexandre Vaz, Tony Rousmaniere



Boom



# **DELIBERATE PRACTICE BIJ EFT-I**

EMOTION-FOCUSED THERAPY  
VOOR INDIVIDUEN

Rhonda N. Goldman, Alexandre Vaz & Tony Rousmaniere

**Boom**

Oorspronkelijk: *Deliberate practice in emotion-focused therapy*.  
Published by American Psychological Association, 2021  
© Nederlandse vertaling: Boom, 2024

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelelvoudig, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j<sup>o</sup> Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl)).

*No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.*

De uitgever heeft er naar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag en binnenwerk: Bas Smidt  
Vertaling: Inge Dijkman Dulkes

ISBN 978 90 2446 578 1  
ISBN 978 90 2446 579 8 (e-book)

NUR 777

[www.boom.nl](http://www.boom.nl)

# Inhoud

Voorwoord bij de reeks .....	11
<i>Tony Rousmaniere en Alexandre Vaz</i>	
Voorwoord bij de vertaling .....	15
<i>Juliette Becking en Wies Verheul</i>	
<b>DEEL I OVERZICHT EN INSTRUCTIES</b> .....	17
<b>Hoofdstuk 1</b> .....	21
<b>Introductie: deliberate practice en emotion-focused therapy</b>	
1.1 Overzicht van de deliberate-practice-oefeningen .....	22
1.2 Doel van dit boek .....	24
1.3 Voor wie is dit boek bedoeld? .....	25
1.4 Deliberate practice in psychotherapie-opleidingen .....	26
1.5 Emotion-focused therapy (EFT) .....	31
1.6 EFT-vaardigheden in deliberate practice .....	35
1.7 De rol van deliberate practice bij EFT-opleidingen .....	42
1.8 Oefenen met empathische responsen .....	44
1.9 Hoe is dit boek opgebouwd? .....	45

<b>Hoofdstuk 2</b> .....	49
<b>Instructies voor de deliberate-practice-oefeningen voor emotion-focused therapy</b>	
2.1 Overzicht .....	49
2.2 Tijdsduur .....	50
2.3 Voorbereiding .....	50
2.4 Rol van de trainer .....	51
2.5 Hoe oefen je? .....	51
2.6 Vaardigheidscriteria .....	51
2.7 Feedback .....	52
2.8 Eindevaluatie en bespreking .....	53
<b>DEEL II DELIBERATE-PRACTICE-OEFENINGEN OM EFT-VAARDIGHEDEN TE LEREN</b> .....	55
<i>Oefeningen op beginnersniveau</i>	
<b>Oefening 1</b> .....	59
<b>Zelfgewaarszijn van de therapeut</b>	
1.1 Beschrijving van de vaardigheid .....	59
1.2 Specifieke instructies voor oefening 1 .....	60
1.3 Voorbeelden van zelfgewaarszijn van de therapeut .....	61
<b>Oefening 2</b> .....	69
<b>Empathisch begrijpen</b>	
2.1 Voorbereiding .....	69
2.2 Beschrijving van de vaardigheid .....	69
2.3 Voorbeelden van empathisch begrijpen .....	70
2.4 Optionele variatie voor oefening 2 .....	71
2.5 Voorbeeldresponsen van de therapeut: empathisch begrip .....	75

---

<b>Oefening 3</b> .....	79
<b>Empathische bevestiging en validatie</b>	
3.1 Voorbereiding .....	79
3.2 Beschrijving van de vaardigheid .....	79
3.3 Voorbeelden van empathische bevestiging en validatie .....	80
3.4 Optionele variatie voor oefening 3 .....	81
3.5 Voorbeeldresponsen van de therapeut: empathische bevestiging en validatie .....	85
<b>Oefening 4</b> .....	89
<b>Explorerende vragen</b>	
4.1 Voorbereiding .....	89
4.2 Beschrijving van de vaardigheid .....	89
4.3 Voorbeelden van explorerende vragen .....	89
4.4 Optionele variatie voor oefening 4 .....	91
4.5 Voorbeeldresponsen van de therapeut: explorerende vragen .....	94
<b><i>Oefeningen op gemiddeld gevorderd niveau</i></b>	
<b>Oefening 5</b> .....	97
<b>Behandelprincipes benoemen van emotion-focused therapy</b>	
5.1 Voorbereiding .....	97
5.2 Beschrijving van de vaardigheid .....	97
5.3 Voorbeelden van het benoemen van de behandelprincipes van emotion-focused therapy .....	98
5.4 Voorbeeldresponsen van de therapeut: behandelprincipes benoemen van emotion-focused therapy .....	103
<b>Oefening 6</b> .....	107
<b>Empathische exploraties</b>	
6.1 Voorbereiding .....	107
6.2 Beschrijving van de vaardigheid .....	107
6.3 Voorbeelden van empathische exploraties .....	108

6.4	Optionele variatie voor oefening 6 .....	109
6.5	Voorbeeldresponsen van de therapeut: empathische exploraties .....	113
<b>Oefening 7 .....</b>		<b>117</b>
<b>Empathische evocaties</b>		
7.1	Vorbereiding .....	117
7.2	Beschrijving van de vaardigheid .....	117
7.3	Voorbeelden van empathische evocaties .....	118
7.4	Optionele variatie voor oefening 7 .....	119
7.5	Voorbeeldresponsen van de therapeut: empathische evocaties .....	123
<b>Oefening 8 .....</b>		<b>127</b>
<b>Empathische gissingen</b>		
8.1	Vorbereiding .....	127
8.2	Beschrijving van de vaardigheid .....	127
8.3	Voorbeelden van empathische gissingen .....	128
8.4	Optionele variatie voor oefening 8 .....	130
8.5	Voorbeeldresponsen van de therapeut: empathische gissingen .....	133
 <b><i>Oefeningen op gevorderd niveau</i></b>		
<b>Oefening 9 .....</b>		<b>137</b>
<b>In contact blijven bij intense emoties</b>		
9.1	Vorbereiding .....	137
9.2	Beschrijving van de vaardigheid .....	137
9.3	Opmerking bij oefening 9 .....	139
9.4	Voorbeeldresponsen van de therapeut: in contact blijven bij intense emoties .....	144

---

<b>Oefening 10</b> .....	147
<b>Zelfonthulling</b>	
10.1 Voorbereiding .....	147
10.2 Beschrijving van de vaardigheid .....	147
10.3 Voorbeelden van zelfonthulling door de therapeut .....	148
10.4 Voorbeeldresponsen van de therapeut: zelfonthulling .....	152
<b>Oefening 11</b> .....	155
<b>Herkennen van signalen voor en opzetten van stoelenwerk</b>	
11.1 Voorbereiding .....	155
11.2 Beschrijving van de vaardigheid .....	155
11.3 Speciale instructies bij oefening 11 .....	157
11.4 Voorbeelden van herkennen van signalen voor en opzetten van stoelenwerk .....	157
11.5 Voorbeeldresponsen van de therapeut: herkennen van signalen voor en opzetten van stoelenwerk .....	164
<b>Oefening 12</b> .....	171
<b>Omgaan met breuken in de therapeutische relatie en herstel faciliteren</b>	
12.1 Voorbereiding .....	171
12.2 Beschrijving van de vaardigheid .....	171
12.3 Voorbeelden van omgaan met breuken in de therapeutische relatie en herstel faciliteren .....	173
12.4 Voorbeeldresponsen van de therapeut: omgaan met breuken in de therapeutische relatie en herstel faciliteren .....	177
<b><i>Integrale oefeningen</i></b>	
<b>Oefening 13</b> .....	183
<b>Geannoteerd transcript van een EFT-oefensessie</b>	
13.1 Instructies .....	183
13.2 Geannoteerd EFT-transcript .....	184



<b>Oefening 14</b> .....	191
<b>Nagespeelde EFT-sessies</b>	
14.1 Verschillen met de andere rollenspelen .....	192
14.2 Voorbereiding .....	192
14.3 Werkwijze nagespeelde EFT-sessie .....	192
14.4 Variatie in de moeilijkheidsgraad .....	194
14.5 Cliëntprofielen voor nagespeelde sessies .....	195
<b>DEEL III HOE HAAL JE NOG MEER UIT DE DELIBERATE- PRACTICE-OEFENINGEN?</b> .....	203
<b>Hoofdstuk 3</b> .....	207
<b>Hoe haal je het meeste uit deliberate practice? Extra leidraad voor trainers en studenten</b>	
3.1 Zes manieren om het meeste uit deliberate practice te halen .....	208
3.2 Responsieve behandeling .....	212
3.3 Oog hebben voor het welzijn van de student .....	214
3.4 Respect voor de privacy van de student .....	214
3.5 Zelfevaluatie van de trainer .....	215
3.6 Leidraad voor studenten .....	219
Bijlage A. De moeilijkheidsgraad beoordelen en aanpassen .....	227
Bijlage B. Het onderscheid tussen de empathische responsen .....	231
Bijlage C. Voorbeeld van een draaiboek voor EFT met deliberate- practice-oefeningen .....	235
Referenties .....	249
Register .....	261
Dankwoord .....	263
Over de auteurs .....	267

---

# Voorwoord bij de reeks

*Tony Rousmaniere en Alexandre Vaz*

Met veel plezier presenteren wij de *Deliberate practice*-reeks. Met deze reeks hopen wij te voorzien in een behoefte die we bij veel psychologie- en psychotherapie-opleidingen tegenkomen.

We kunnen dit het beste illustreren aan de hand van de hypothetische ervaring van Mary, een tweedejaarsstudent. Mary heeft veel geleerd over behandelmodellen, onderzoek en psychotherapie-technieken. Haar kennis is theoretisch. Mary is een serieuze student: ze heeft tientallen studieboeken gelezen, ze heeft prachtige werkstukken over psychotherapie geschreven en ze haalt hoge cijfers voor haar tentamens. Maar als Mary tijdens haar stage met haar cliënten zit, vindt ze het vaak moeilijk om de therapeutische vaardigheden waar ze zo helder over kan schrijven en praten toe te passen. Ook heeft Mary gemerkt dat ze angst ervaart als haar cliënten heftige reacties vertonen, zoals sterke emoties, wanhoop of scepsis over de therapie. Soms wordt Mary's angst zo groot dat ze op belangrijke momenten blokkeert, waardoor ze haar cliënten niet goed kan helpen.

Tijdens de wekelijkse individuele supervisie en groepssupervisie geeft Mary's supervisor haar advies, gebaseerd op empirisch ondersteunde therapieën en *common factors*. De supervisor vult dat advies vaak aan door Mary rollenspellen te laten spelen, door haar extra leeswerk mee te geven of door voor-

beelden van haar eigen werk met cliënten aan te halen. Mary laat op haar beurt opnames zien van haar sessies met cliënten, is open over wat ze moeilijk vindt, schrijft de feedback van de supervisor nauwkeurig op en leest het aanbevolen materiaal. Maar als Mary dan weer met haar cliënten zit, merkt ze dat haar nieuwe inzichten haar in de steek laten en dat het haar niet lukt om het advies van de supervisor op te volgen. Dit probleem doet zich vooral voor bij cliënten die emotioneel intens zijn.

Mary's supervisor, die een opleiding tot supervisor heeft gevolgd, past *best practices* toe, zoals het bekijken van video-opnames van het werk van Mary. Ze beoordeelt het vaardigheidsniveau van Mary als passend bij wat er op dat moment in haar opleiding van haar verwacht mag worden. Maar hoewel Mary zich goed ontwikkelt, ervaart ze een aantal terugkerende problemen in haar werk, ook al hebben Mary en de supervisor precies voor ogen wat Mary anders zou moeten doen.

Het probleem waar zowel Mary als haar supervisor mee worstelen – de discrepantie tussen het kennis hebben van psychotherapie en deze in praktijk kunnen toepassen – is het onderwerp van deze *Deliberate practice*-reeks. We zijn met deze reeks begonnen, omdat de meeste therapeuten, zowel beginnende als doorgewinterde therapeuten, in meer of mindere mate deze discrepantie ervaren. In feite zijn we allemaal Mary.

Om dit probleem aan te pakken, richten we ons in deze serie op de toepassing van *deliberate practice*, een trainingsmethode die specifiek is ontworpen om complexe vaardigheden in uitdagende werkomstandigheden beter te kunnen uitvoeren (Rousmaniere, 2016, 2019; Rousmaniere et al., 2017). *Deliberate practice* houdt in dat je een bepaalde vaardigheid herhaaldelijk op ervaringsniveau oefent, totdat die vaardigheid een automatisme is geworden. In de context van psychotherapie zijn hiervoor twee studenten nodig die – onder begeleiding van een supervisor – afwisselend de rol van cliënt en therapeut spelen. De student die de rol van therapeut speelt, reageert op uitspraken van de cliënt die zijn ingedeeld op moeilijkheidsgraad: beginner, gemiddeld gevorderd en gevorderd. De reacties van de therapeut zijn geïmproviseerde responsen, waarmee de student oefent met fundamentele therapeutische vaardigheden.

Om deze reeks te kunnen maken, hebben we toonaangevende docenten en onderzoekers van belangrijke therapiemodellen benaderd en hun de volgende eenvoudige opdracht gegeven: benoem tien tot twaalf belangrijke vaardigheden binnen jouw therapiemodel waarbij studenten vaak een discrepantie ervaren tussen theoretische kennis en uitvoering. Met andere woorden: vaardigheden waar studenten een goed werkstuk over zouden kunnen schrijven, maar die ze moeilijk daadwerkelijk kunnen toepassen, vooral bij uitdagende cliënten. Vervolgens hebben we in samenwerking met hen deliberate-practice-oefeningen ontworpen om deze vaardigheden beter te leren uitvoeren en in het algemeen meer responsief te worden (Hatcher, 2015; Stiles et al., 1998; Stiles & Horvath, 2017). Ten slotte hebben we deze oefeningen uitvoerig getest met studenten en docenten over de hele wereld, en ze op basis van uitgebreide feedback aangepast.

Ieder deel in de serie gaat over een specifiek therapiemodel, maar de lezer zal merken dat de meeste oefeningen raken aan common factors en interpersoonlijke vaardigheden, zoals empathie, taalgebruik, uiten van emoties, overtuigingskracht en focus op het probleem, die, zoals uit onderzoek blijkt, de meeste impact hebben op de therapie-uitkomst (onder meer Anderson et al., 2009; Norcross et al., 2019). De vaardigheden in ieder deel zouden aldus behulpzaam moeten zijn bij een brede groep cliënten. Want hoewel therapeuten vaak werken vanuit een of meer specifieke theoretische modellen, benadrukken de meesten de modeloverstijgende elementen van de therapeutische relatie, elementen die een veelal robuuste empirische ondersteuning genieten als correlaat of werkingsmechanisme van een goede therapie-uitkomst (onder meer Norcross et al., 2019). We weten dat er voor de therapiemodellen al onderwijsprogramma's bestaan met een rijke historie. Daarom presenteren we deliberate practice niet als vervanging voor die opleidingen, maar als een trans-theoretische trainingsmethode die aan te passen is aan en geïntegreerd kan worden in bestaande programma's en bij kan dragen aan een basisniveau van competentie.

## Over dit boek

Het eerste deel in de serie gaat over emotion-focused therapy (EFT). EFT is een therapiemodel vanuit de humanistisch-experiëntiële benadering met een rijke traditie aan training en supervisie in de psychotherapie (Greenberg & Goldman, 1988, 2019; Greenberg & Tomescu, 2017). EFT-opleidingen zijn een combinatie van theorie, observatie van experts die men aan het werk ziet, experiëntieel leren en processupervisie. Experiëntieel leren houdt in dat studenten de rol van zowel cliënt als therapeut vervullen, waarbij de ‘cliënt’ aan persoonlijke onderwerpen werkt. Studenten vinden het experiëntiële deel vaak heel effectief, omdat ze de therapeutische benadering bottom-up, aan den lijve en van binnenuit ervaren. Bij processupervisie nemen de studenten hun eigen opgenomen sessies mee en bepalen bij welke onderdelen of vaardigheden ze hulp nodig hebben. Supervisor en student kiezen samen de momenten waarop de video wordt stopgezet. Dan bespreken ze welke emoties de student bij de cliënt waarneemt en welke betekenis de cliënt daaraan hecht, waarna de student nadenkt over wat met terugwerkende kracht de ideale respons zou zijn geweest.

Deliberate practice is bedoeld als aanvulling op deze rijke opleidingstraditie. Oefenen met de vaardigheden in dit boek zorgt ervoor dat de student de vaardigheden tot in de puntjes leert beheersen. Idealiter draagt deliberate practice ertoe bij dat de kernvaardigheden in het repertoire van de student geïntegreerd worden, zodat de student bij het reageren op de cliënt automatisch toegang heeft tot deze vaardigheden. De vaardigheden die we in dit boek behandelen, zijn basisvaardigheden van EFT en omvat niet alle vaardigheden die een EFT-therapeut moet hebben. Deliberate practice is niet de enige weg om EFT-vaardigheden op te doen. De therapeutische responsen die we in dit boek hebben opgenomen sluiten aan op de belangrijke perceptuele vaardigheden (Greenberg & Goldman, 1988) die bekwame EFT-therapeuten zich daarnaast eigen moeten maken, zodat ze op ieder moment een passende empathische reflectie of gissing kunnen doen die de ervaring van de cliënt emotioneel verdiept op weg naar emotionele verandering.

Geniet van het leren, geniet van het proces!

Bedankt dat je ons betreft bij je reis naar deskundigheid. En nu aan de slag!

# Voorwoord bij de vertaling

*Juliette Becking en Wies Verheul*

Aan de hand van dit boek kunnen kernvaardigheden worden getraind die niet alleen voor emotion-focused therapy essentieel zijn, maar die breed worden erkend als fundamentele vaardigheden voor iedere psychotherapeut. Binnen de humanistische-experiëntiële stroming bestaat er een rijke onderzoekstraditie van nauwkeurig observeren en expliciteren van psychotherapeutisch proces. Op grond hiervan zijn therapeutvariabelen gedestilleerd die optimaal bijdragen aan een goede therapie-uitkomst.

Zo zijn de kwaliteit van de therapeutische relatie, de empathische afstemming erbinnen en de daaruit voortkomende empathische respons van de therapeut op de client cruciaal voor het resultaat van psychotherapie. Empathie is een complexe vaardigheid die geoefend en ontwikkeld kan worden. Omgaan met intense emoties en spanningen in de therapeutische relatie is uitdagend, ook voor ervaren therapeuten.

Dit boek biedt hiervoor concrete handvatten. Voor elke vaardigheid vindt men een omschrijving en criteria waaraan een interventie zou moeten voldoen. Door te oefenen op het juiste niveau – niet te makkelijk, maar ook niet te moeilijk – en dat niveau steeds verder te verhogen, maakt men zich de vaardigheden eigen. Voor deliberate practice bij emotion-focused therapy (EFT-I)

worden twaalf kernvaardigheden van EFT-I geïdentificeerd, beschreven en geïllustreerd.

Wij zijn verheugd dat dit boek in Nederlandse vertaling beschikbaar komt en hopen dat het zijn weg zal vinden binnen de opleidingen persoonsgerichte-experiëntiële psychotherapie en emotion-focused therapie – en hopelijk ook daarbuiten.